

A健康 B窍门 C服务

A 黑酱油比红酒还保健

黑酱油,就是人们经常说的老抽。新加坡国立大学生物化学系研究人员研究发现:黑酱油在人体内产生的抗氧化作用比红酒还高,有助于防止自由基对血管造成的破坏,能够降低动脉硬化引发的心脏病或中风的危险。

研究人员在测试了20多种亚洲仪器调味料和中草药后发现,黑酱油的抗氧化作用最强。在人体外进行的测试中发现,黑酱油的抗氧化作用高出红酒十倍。

运动后不宜马上洗澡

专家认为,运动的时候,由于肌肉要用劲,流向肌肉的血液增加,心跳也增加,以适应运动所需。运动后,加快了心跳和血液流动,仍会持续一段时间。如果立刻洗热水澡,会使血液往肌肉和皮肤的流量继续大量增加。结果可能使剩余的血液不足以供应身体其他的器官需要,尤其是心脏和脑部,导致心脏病突发,或脑部缺氧。

烹饪食物时多加些醋,则能使体内积蓄的乳酸完全氧化,加快疲劳的消失。除了多吃点醋之外,吃些含有有机酸类多的水果也有效。

劳累后不妨喝点醋

不常活动的人,突然劳动或运动过度,会出现肌肉酸痛的现象。原因是劳动、运动使新陈代谢加快,肌肉里的乳酸增多。如果吃点醋,或在

烹调食物时多加些醋,则能使体内积蓄的乳酸完全氧化,加快疲劳的消失。除了多吃点醋之外,吃些含有有机酸类多的水果也有效。

吃药的姿势很重要

卧床病人最好采用坐式,以60毫升温开水送服。一般病人服用药片,应至少饮用100毫升温开水,并保持站立姿势1分半钟。心绞痛病人在含服硝酸甘油片时,应将身体紧靠在椅子上,约2

分钟至5分钟即可奏效。若站着服,因脑部缺血,易眩晕、昏厥;若卧床服,会增加静脉的回心血流量,使发病时间延长。另外,吃药不喝水可导致药效降低或造成食管的损伤。

B 生活中,酒的妙用不少

做米饭。在做米饭时,如用的是陈米,在淘过米之后,可在米中加少量水的同时,加入4分之一或5分之一的啤酒,与米中的水混合后煮出来的米饭香甜,且有光泽,如同新米。

炒鸡蛋。在炒鸡蛋时,如果在下锅之前往搅拌的鸡蛋中滴几滴白酒,炒出的鸡蛋松软、光亮,有鲜嫩感。

如果烧稀饭时不小心糊锅了,锅底有锅巴,在洗刷时不易刷掉的情

况下,可倒入少许白酒或啤酒与少量水混合,盖盖放一边五分钟后再洗刷就会容易洗刷干净。

如果你在做菜时不小心醋放多了,你可往菜中再加些酒(几滴,可根据醋放入量多少来加酒),可使原有醋的酸味减轻。

如果在做菜时,火腿用不完,夏天炎热不宜存放,你可在开口处涂些葡萄酒,包好后放入冰箱便于存放,且可保持原有口味。

吃了大闸蟹 巧除手上的腥味

大致有三种方法可解决:

一是进食后用茶叶水洗手,这是通行的办法。

第二是用柠檬皮擦拭。

第三是用豆苗擦拭,嫩豆苗用于焯菜,老的擦手,物尽其用。

三步清洁布艺沙发

首先,应该替布沙发定期吸尘,若能每周进行一次最好,沙发的扶手、靠背和缝隙也必须顾及,当然也可用毛巾擦拭,但在用吸尘器时,不要用吸刷,以防破坏纺织物上的织线而使布变得蓬松,更要避免以特大吸力来吸,此举可能导致织线被扯断,不妨考虑用小的吸尘器来清洁。

其次,一年用清洁剂清洁沙发一次,但事后必须把清洁剂彻底洗掉,否则更易染上污垢。

至于清洁剂的选择,可选含防污剂的专门清洁剂。有些矽酮喷雾剂具有防尘的效果,可每个月喷一次。

护套的布艺沙发一般均可清洗。其中弹性套不妨在家中洗衣机清洗,较大型棉布或亚麻布护套则可拿到洗衣店代劳。熨平护套时应注意有些弹性护套是易干免熨的,即使要熨也要考虑布料的外观,因而熨护套内侧较适宜。如果护套是棉质,则不宜熨烫。

C “天琪花”蜂蜜检测合格

快报讯(记者 向红)去年12月22日,快报报道了记者对天琪花蜂蜜酿造有限公司生产车间的暗访,和南京市质监局江宁分局对该企业产品的抽检抽查情况。昨天,质监人员告诉记者,所抽产品封存后全部送到南京市疾病预防控制中心

进行了检测,目前检测结果已出来,所检12个项目全部达到蜂蜜国家一级标准。据介绍,记者暗访时,该企业正在拆迁、搬迁过程中,出现了一些不足之处。快报报道后,企业负责人高度重视,立即对照进行了整改,目前已全部整改到位。

到正规商家选购名牌果冻产品

消费者应到正规商家选购品牌知名度较高的果冻产品,注意产品的标签标注是否规范,果冻产品应标注食品名称、配料表、净含量、制造者名称和地址、生产日期、保质期、安全警示语和食用方法等内容。

食用时,先观察果冻,无肉眼可见的外来杂质,有正常的色泽,具有与其品种相

一致的风味,无异味,方可食用。凝胶果冻在脱离包装后能基本保持原有的形态,组织柔软适中;可吸果冻呈半流体凝胶状,脱离包装容器后,呈不定形状。果冻中添加的果肉或其他食用固体原料应有正常的组织形态。少年儿童不宜过多食用果冻,果冻是胶质物,滑软有弹性,不易被消化。 新华社

选购茶叶小常识

茶叶是日常生活中不可缺少的饮品。质检总局为广大消费者提供了相关的茶叶小常识供消费者在购买和饮用时参考。

选购茉莉花茶时,先看其外观。一般特种茉莉花茶所用原料嫩度好,常为一芽一叶、二叶或嫩芽多,芽毫显露;特级、一级茶所用原料嫩度较好,条形细紧,芽毫稍显露;二级、三级茶所用原料嫩度稍差,基本无芽毫;四级、五级茶属于低档茶,原料嫩度较差,条形松、大、常带茎梗。

选购时有条件的话,应尽量冲泡一下,通过冲泡能

使茉莉花茶的品质得以充分展示。冲泡方法采用杯泡法,一般分两次冲泡。即取茶3克,冲入约150毫升开水,浸泡3分钟后滤出茶汤,闻嗅香气,查看汤色、品尝滋味;第二次冲入开水,浸泡5分钟后滤出茶汤,依次嗅香、观色、尝味。

红茶是一种全发酵茶,被认为是温性的,对于肠胃较弱的人,可以选用红茶,特别是小叶种红茶,滋味甜醇,无刺激性。如果选择大叶种红茶,茶味较浓,可在茶汤中加入牛奶和红糖,有暖胃和增加能量的作用。 新华社

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

招生

国家表彰中国名校 江苏现代推拿按摩师学校 72期针灸、推拿、足疗、修脚班招生,包分配。5241180(校长室)

家教

南师校办 83672289
英语 口语。83062017
南师 优秀生。83358848
外教口语 83241840
英语外教 一对一。83227941
老师 上门。85070883
补差提补。85070172

南大 包提高。83002988
启东中学辅导中心。83212315
一中名师初三各科辅导。51657670

网站建设

英芯赛 建站。85068031
阿搜拉 建站更专业,免费推广。52954207
明羽 86641993
箭鱼 100元建网。86428424
标杆 建站。51513775
天人 低价建网。86950291

心理咨询

华询 心理咨询。86669071

爱之图 婚姻危机。84702898

律师咨询

律师 胜诉收费。51562781
胜诉付费律师。13218031828
专业律师,胜诉收费。81972018
魏律师 经济、婚姻、刑事。13357720033
资深行政财产刑辩劳动。83803445

社会调查

智多星 调查。86621500
www.zdxc.com
真相 调查。83221007 www.njzxdc.com

醒眼调查

84457007 www.xydc.net

亚保联 原刑侦处级,全能成付。84465799,84729361
强群 调查,热情服务。84703319
南京 婚调、话单、价低;成付。52039222
必成 调查、话单。83370339
雄图 调查。52306385 www.xtdc.cn
羿开 调查、清欠。84574291
火烈鸟 女子调查。85068058
圣徒女子 调查。84403077

零距离 婚变取证、清债。

84733771
泰克 调查、清欠。86622230
永胜 调查、取证、话单。83765071
金盾 调查。83725099
哈勃 高科调查、合法清债、执行协助。86009933
猎鹰清债快 58779767
瀚宇 调查、寻人、清欠。86481998
射鹰 调查 www.njsydc.com
52058620

分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

遗失

遗失 南京华泰投资有限公司组织机构代码证副本、IC卡,代码:77397664-6,声明作废。
遗失 南京金东南智能卡有限公司制卡部营业执照正本、1/2副本、2/2副本,注册号:3201002500664,声明作废。
遗失 南京晓庄行知学院周颖学生证,声明作废。
遗失 周颖身份证,320402198707073728,声明作废。
遗失 东南大学徐道鑫学生证,14804125,声明作废。
遗失 祝智庭身份证,310107194908271216,声明作废。
遗失 李金山身份证,320102198011283210,声明作废。

遗失 张阳身份证,320107198808301828,声明作废。
遗失 高翔身份证,320105198210091616,声明作废。
遗失 滕野身份证,证号:320106198804080814,声明作废。
遗失 杨志身份证,证号:320105197712011618,声明作废。
遗失 张卉身份证,号:320105198304081224,声明作废。
遗失 俞少权驾驶证及身份证,证号:321081197401161813,声明作废。
遗失 苏A04336车辆登记证,声明作废。
遗失 张娟就业登记证,证号0606970406,声明作废。

遗失 王博南京森林公安高等专科学校学生证,200504030129,声明作废。

遗失 童朝军驾驶从业资格证,320113044469,声明作废。

遗失 南京恒捷电信网络有限公司商业销售万元发票一本,号07029075-07029100,声明作废。

遗失 钱蓬身份证,320924198612248519,声明作废。

遗失 童齐美身份证,320121770622152,声明作废。

遗失 陈浩身份证,证号:32011219770725001X,声明作废。

遗失 南京毛鑫火锅店组织机构代码证,代码是L0490482-7,声明作废。

公告

公告 南京联亚展览有限公司,注册号:3201062306049,申请注销,特此公告。

公告 南京同兴碧圆景观工程有限公司,注册号:3201022306508,申请注销,特此公告。

金桥饭店二手设备拍卖

公告:兹定于2007年元月9日下午3时,在南京市北京东路77-2号七层会议室公开拍卖二手锅炉及冷冻机设备。一、南通2、4吨燃煤锅炉各一套,起拍价14万元。二、约克90万大卡冷冻机组一套,上海一冷30万大卡冷冻机组两套,起拍价28万元。有意竞买者请携带有关证照,并交纳5万元保证金入场竞拍。详情垂询:吴先生025-51771177,管先生:85151667

招标公告 我公司在淮安开发建设的物流中心项目,采用邀请招标的方式确定施工单位,即日起凡资质在二级以上(含二级)的施工企业均可到我公司报名参加初选,报名截止日期为2007年1月9日下午5点。报名时请携带以下资料:企业营业执照、资质证书、项目经理人证书原件及加盖公章的复印件。025-86666938、025-86511203 左女士

公告 南京益宽科技实业有限公司,注册号:3201252003449,申请注销,特此公告。

公告 原万家灯火消费券即日起停止使用,特此公告,江苏万家灯火餐饮管理有限公司。2007年元月8日

南京湖南路北京华联综合超市有限公司公告 我司诉苏州众鑫实业有限公司房屋租赁案的判决已于2006年12月生效,南京市鼓楼区人民法院解除了双方的租赁合同。为此,我司声明如下:一、请苏州众鑫公司于本声明发表后十五日内将租赁的位于马台街91-115号海德商厦四楼租赁房屋腾空并让出(内有众鑫公司的简单木板隔断)。苏州众鑫公司未经我司同意擅自将租赁部分转租给十余位业主经营,均未实际经营,但有二户有简单木板装修、其他有部分柜台在内,请众鑫公司在本公告后十五日内将遗留问题处理完毕,否则造成的损失我司将依法索赔。二、由于租赁合同已解除,各业主继续经营已没有法律依据,请各业主在本公告发布后十五日内将自己的柜台和简易装修拆除,逾期拆除造成我司损失的,我司将依法要求各业主与众鑫公司承担连带赔偿责任(逾期按我司与众鑫公司签订的租金标准计算损失)。三、春节将至我司业务繁忙,我司无人也无义务看管

四楼中属于各业主的柜台和二、个业主的简易装修板,故请各业主在本公告后十五日内将所有物品腾空。如果逾期不腾空,物品被他人损毁或盗窃与我司无关,一切责任自负。四、我司已委托江苏环太律师事务所张巧林等全权负责处理此事。联系电话:13905170498,57711611
我司现场贴有公示!特此公告
南京湖南路北京华联综合超市有限公司2007年元月六日

寻人

寻人启事 王修华,女,34岁,身高1.70米,长脸,长发,于2006年12月26日从南京市宁丹路15-1号出去上班,至今未归,走时穿红色羽绒服,黑色灯蕊绒裤子,褐色长靴,安徽口音,有提供线索并找到本人的给予10000元酬金。13951766067
寻人 庞涛,男,18岁,1米76,06年12月30日晚,从大桥南路离家,至今未回,望知情人与58818626,81569587联系,重谢!